

Harjoitusohjelma suun terveydenhuollon ammattilaisille



Tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevia
harjoitteita työpäivän ajalle

Osa opinnäytetyötä
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Minna Mikkonen



Yläniskan venytys

1



10
toistoa



Tällä liikkeellä voit rentouttaa yläniskan lihaksia, joka ennaltaehkäisee eteenpäin työntynyttä pään asentoa

Pään hallintaharjoite

2



10
toistoa



Tällä liikkeellä voit harjoitella niskan neutraalin asennon hahmottamista.

Kaulan etusivupuolen venytys

3



15-20
sekuntia
molemmilla
puolilla



Näin voit rentouttaa kiristynyttä nyökkääjä- ja päänkiertäjälihasta, joka parantaa kaularangan liikkuvuutta.

Epäkäslihaksen venytys

4



15-20
sekuntia
molemmilla
puolilla

Hartioiden pyörittelyt

5



10
pyörytystä
molempiin
suuntiin

Hartioiden jännitys ja rentoutus

6



10
toistoa

4

Tällä venytyksellä voit rentouttaa kovassa kuormituksessa olevaa epäkäslihasta.

5

Näin lisäät verenkiertoa hartioiden ja yläselän alueella, joka edistää palautumista työpäivän aikana.

6

Tällä liikkeellä voit rentouttaa hartioita hahmottamalla eron jännittyneiden ja rentojen lihasten välillä. Samalla lisätään verenkiertoa.

Rintalihaksen venytys

Lapojen aktivointi ja rintakehän avaus

Lapapunnerrus

7



8



9



5 sekuntia
työtä + 15-20
sekuntia
venytystä

10
toistoa

10
toistoa

7

Rintalihasta venyttämällä voit parantaa rintarangan liikkuvuutta ja lievittää etukumaran työasennon haittavaikutuksia.

8

Lapojen aktivoinnilla ja rintakehän avauksella ehkäiset olkapäiden ja niskan kiputiloja lisäät verenkiertoa ja rintarangan liikkuvuutta.

9

Lapapunnerruksella voit vahvistaa ja aktivoida lapojen ympärillä olevia tukilihaksia, joka ehkäisee olkapään kiputiloja ja lievittää etukumaran työasennon haittavaikutuksia.

Ranteen koukistajien ja lonkankoukistajan venytys

10



15-20 sekuntia molemmilla puolilla

Selän rullaus

11



5 toistoa

Kyljen ja lonkankoukistajan venytys

12



5 toistoa molemmilla puolilla

10

Lonkankoukistajia venyttämällä lisäät niiden liikkuvuutta, joka ehkäisee alaselän kiputiloja. Samalla voit rentouttaa ranteen koukistajia.

11

Selän rullauksella voit aktivoida ja venyttää selän lihaksia nikama nikamalta, erityisesti alaselän ja rintarangan alueella. Samalla venyvät takareidet ja alasennessa niskan lihakset rentoutuvat.

12

Kylkivenytykset auttavat avaamaan ja pidentämään jatkuvasti lyhentyneitä vartalon lihaksia.

Rintarangan avaus makuuasennossa

13



10
toistoa

Rintarangan avauksilla voidaan lisätä liikkuvuutta ja ehkäistä eteenpäin työntynyttä pään asentoa

Rintarangan kierto makuuasennossa

14



5 toistoa
molemmilla
puolilla

Rintarangan avauksilla voidaan lisätä liikkuvuutta ja ehkäistä eteenpäin työntynyttä pään asentoa. Tämän liikkeen avulla voit myös havaita puolieroja.

Alaselän rentoutus

15



1-2
minuuttia

Tällä rentoutusharjoituksella voidaan ehkäistä alaselän kiputiloja. Rauhallisella hengityksellä voidaan aktivoida parasympaattista hermostoa, joka lievittää stressiä

1

Laske leukaa rauhallisesti kohti rintakehää, niin että tunnet venytyksen niskan takaosassa. Tämän jälkeen palaa takaisin neutraaliin asentoon. Voit tehostaa venytystä painamalla kevyesti takaraivoa.

Muista hartioiden rentous!

2

Vie päätä rauhallisesti eteenpäin, niin että leuka pysyy neutraalissa asennossa. Tämän jälkeen vie pää taakse, niin että leuka menee rintaan. Yritä hahmottaa ero eteen työntyneen pään ja neutraalin asennon välillä.

Muista hartioiden rentous!

3

Laita oikea käsi oikean solisluun päälle ja paina kevyesti, jonka jälkeen taivuta päätä vasemmalle, niin että korva menee kohti olkapäätä. Tämän jälkeen lähde rauhallisesti taivuttamaan päätä taakse.

Venytys pitäisi tuntua miellyttävänä kireytenä kaulan etu- ja sivuosassa. Jos venytys aiheuttaa kipua, huimausta tai pistelyä, keskeytä liike. Muista hartioiden rentous ja hengitys!

4

Lähde viemään korvaa kohti oikeaa olkapäätä, kunnes tunnet venytyksen niskan sivuosassa. Pidä vasemman puolen käsi rentona vartalon vierellä. Voit tehostaa venytystä painamalla oikealla kädellä kevyesti päätä alaspäin. Toista sama toiselle puolelle.

Muista hartioiden rentous ja rauhallinen hengitys!

5

Ota ryhdikäs asento ja aseta kädet olkapäiden päälle. Lähde pyörittämään olkapäitä, niin että viet ensin kyynärpäitä kohti toisiansa.

Tämän jälkeen lähde viemään kyynärpäitä yläkautta sivuille ja sitten alakautta takaisin.

Voit kuvitella piirtäväsi ilmaan ympyrää kyynärpäillä. Tee ensin pyöriksen taaksepäin ja sitten eteenpäin. Tunne rintalihaksen venytys ja lapojen liike suorituksen aikana.

6

Ota ryhdikäs, mutta rento asento. Lähde viemään hartioita kohtia korvia sisäänhengityksellä. Pidä niitä siellä noin sekunnin ajan, jonka jälkeen voit päästää ne rennoksi uloshengityksellä.

Yritä hahmottaa ero jännittyneiden hartioiden ja rentojen hartioiden välillä.

7

Asetu seinän viereen, niin että oikea käsivarsi osuu seinään. Nosto oikea käsi 90:n asteen kulmaan ja vie oikea jalka eteen. Muista lapojen tuki ja keskivartalon aktivointi.

Lähde painamaan kyynärvarrella seinää vasten ja tunne rintalihaksen aktivaatio, mutta pysy paikoillaan. Tämän jälkeen rentouta rintalihas ja tunne venytys. Toista sama toiselle puolelle.

8

Pyöräytä hartiat taakse ja laske olkapäät alas. Nosta kädet ylös niin, että ne ovat noin korvien korkeudella ja kyynärpäät hieman irti kyljistä.

Lähde viemään käsiä ylös, niin että kämmenet osoittavat suoraan eteenpäin ja olkapäät pysyvät alhaalla. Kun kädet ovat suorana, vie kädet rauhallisesti samaa reittiä alas, niin että tunnet lapojen aktivaation liikkeen lopussa ja rintalihaksen venytyksen. Lisää loppuun pieni lapojen yhteen puristus.

9

Asetu seinän viereen, niin että kasvot osoittavat suoraan kohti seinää. Aseta kämmenet seinään rintakehän korkeudelle, niin että käsivarret pysyvät suorina. Ota muutama askel taaksepäin ja pidä kämmenet seinässä kiinni.

Laskeudu hitaasti kohti seinää vetämällä lapaluut yhteen ja pitämällä edelleen kädet suorina. Liike lähtee lapojen liikkeestä. Punnerra takaisin alkuasentoon viemällä lavat erilleen ja rintakehä kauemmas seinästä. Voit tehostaa liikettä viemällä jalkoja kauemmaksi seinästä tai tekemällä sen yksi käsi kerrallaan

10

Ota lantion levyinen seisonta ja astu pitkä askel taakse oikealla jalalla. Samalla nosta oikea käsi noin hartioiden korkeudelle ja pidä kämmen kohti kattoa.

Ota vasemmalla kädellä oikean käden sormista kiinni, jonka jälkeen lähde taivuttamaan niitä kohti kyynärpäätä ja tunne venytys rannetta koukistavissa lihaksissa. Samalla käännä lantiokoria hieman eteenpäin pitäen takajalan suorana ja tunne venytys lonkakoukistajassa. Toista sama liike toiselle puolelle.

11

Ota lantionlevyinen seisonta ja pidä kädet vartalon vierellä täysin rentoina. Lähde kumartumaan kädet roikkuen, nikama nikama kerrallaan pää kohti varpaita.

Kun olet päässyt alas päästä ylävartalon lihakset rennoiksi ja roiku alhaalla hetki. Voit yrittää tehdä painonsiirtoja jalalta toiselle ja antaa käsien ja pään heilua rentoina mukana.

Pysy alhaalla noin 5 sekuntia ja lähde rullaamaan ylös samalla taktiikalla.

12

Ota lantion levyinen seisonta ja astu pitkä askel taakse oikealla jalalla. Ota käsistä kiinni ja vie ne suorana kohti kattoa. Lähde taivuttamaan kylkeä vasemmalle kunnes tunnet venytyksen oikeassa kyljessä, jonka jälkeen palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Toista sama toisella puolella.

Muista keskivartalon tuki ja hartioiden rentous!

13

Aseta rullattu pyyhe lapaluiden alle ja asetu makaamaan sen päälle. Laita kädet niskan taakse ja vie kyynärpäät kauas toisista sivuille. Lähde taivuttamaan selkää taakse ja tunne venytys rintarangassa ja rintalihaksissa. Tämän jälkeen aktivoi vatsalihakset ja tee pieni rutistus

14

Asetu oikealle kyljelle, niin että polvet ja lantio ovat 90:n asteen kulmassa ja kädet pään takana ja kyynärpäät yhdessä. Lähde viemään vasenta kyynärpäätä uloshengityksellä kohti selän puoleista lattiaa.

Tunne venytys yläselässä ja rintalihaksessa. Palaa samaa reittiä rauhallisesti sisäänhengityksellä alkuasentoon.

15

Asetu selinmakuulle ja nosta jalat tuolille, niin että ne ovat noin 90:n asteen kulmassa. Jalkaterät ja pohkeet lepäävät rentoina tuolin päällä. Paina kevyesti etureisistä ja hengitä syvään ja hitaasti 5-10 kertaa. Yritä tietoisesti rentouttaa selän lihakset.

Yleiset ohjeet harjoitusohjelman käyttöön

Harjoittele säännöllisesti

Tee lyhyitä liikkeitä taukojen aikana tai työpäivän loppuksi. Säännöllisyys on tärkeämpää kuin harjoituksen kesto

Kuuntele kehoasi

Liikkeiden tulisi tuntua hyvältä ja kevyeltä venytykseltä, ei kivulta. Jos kipua esiintyy, liikettä tulee muokata tai jättää väliin.

Muista taukojen merkitys

Tauottaminen ylläpitää verenkiertoa, vähentää lihasjännitystä ja auttaa pitämään keskittymiskyvyn parempana koko työpäivän ajan. Kun tauot toistuvat säännöllisesti, keho pysyy virkeämpänä ja tuki- ja liikuntaelimistö kuormittuu tasaisemmin.



Soveltuu lyhyille tauoille



Soveltuu pidemmille tauoille



Suosittelaa pidemmille tauoille tai työpäivän loppuksi